

保健だより

令和3年1月7日 NO. 12
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)



年明けから1週間が経ち、生活リズムも整ってきた頃ではないでしょうか。昨年11月には睡眠の個別指導を行いました。睡眠不足の影響は、成長期の皆さんにとって、多くのリスクがあると話しました。3学期は改善できるように生活時間の工夫をしてみましょう。

自分の夢をかなえよう

終業式で校長先生が今年の漢字は伸びるの『伸』と話されました。覚えていますか？令和3年、皆さんは何をどう頑張りたいですか？自分の目標を達成するための心構えは大切です。『夢はかなう』と信じて、努力をおしまないことです。『七転び八起き』の精神でがんばりましょう。

けが・病気の未然防止

- 😊 『予測するってどういうこと？』(こうしたらこうなるだろうと考えて生活すること)
- 廊下・階段を走ったらどうなるの？ **ぶつかったら当然けがをします。**
 - 夜遅くまで起きていて、不規則な生活を続けるとどうなるの？ **免疫力がさがり、風邪や病気になるやすくなります。**
- 😊 **けがや病気にならないための未然防止は、予測するということがキーワードです。**

新型コロナウイルス感染症&インフルエンザ予防

気温が低く、また空気が乾燥する冬季はインフルエンザが流行しやすい時期です。さらに、新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。**かからないためには予防が大切です。**できることを心がけましょう。

●3密をさける

閉め切った空間(密閉)
人がたくさん集まっているところ(密集)
近くでしゃべったりする場所(密接)では感染リスクが高くなります。

●換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。
学校では、保健給食委員が中心となって、皆で協力しながら行いましょう。

●マスクを着用する

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぎましょう。

●手洗いをする

キレイキレイで、手～手首までていねいにしっかり洗いましょう。

●生活リズムを整える

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、免疫力を高めましょう。